

# Vorkoster | Rinderfilet in Salzkruste mit Spinat

---

## Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Rinderfilet
- 1 kg feuchtes Meersalz (z.B. Sel Gris)
- 2 Eier, das Eiweiß zu Eischnee geschlagen
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Scheiben fetter Speck (weißer Speck), am besten ungeräuchert
- 500 g frischer Spinat
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Salzkruste besteht aus Eischnee und Salz. Dazu schlagen Sie 2 Eiweiße zu Eischnee auf. Den Eischnee mit dem Sel Gris - feuchtes graues Meersalz - vermengen.

Das Rinderfilet pfeffern. Thymian und Rosmarin hacken und das Fleisch damit bedecken.

Im Gegensatz zu Fisch (Dorade in Salzkruste), ist das Fleisch nicht durch eine Haut geschützt. Diese Funktion übernimmt in diesem Rezept der Speck. Verwenden Sie fetten, am besten ungeräucherten Speck in dünnen Scheiben. Für 300 g Rinderfilet können Sie mit 6 Scheiben Speck rechnen. Im Zweifelsfall aber lieber mehr Speck verwenden, damit das Salz nicht direkt in Kontakt mit dem Filet gelangt.

Das eingewickelte Filet in eine Pfanne legen und mit der Salz-Eiweiß-Mischung von allen Seiten bestreichen. Für 30 Minuten bei mittlerer Hitze (180° C Umluft) im Ofen backen. Das ungewaschene, graue Meersalz hat eine hohe Restfeuchtigkeit und gibt diese beim Backen ans Fleisch ab.

Während das Fleisch gart, können Sie die Beilage zubereiten.

Waschen und putzen Sie den frischen Spinat und geben ihn noch tropfnass in den heißen Topf. Mit 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz kurz dünsten.

Nach 30 Minuten ist das Fleisch fertig gegart. Holen Sie es aus dem Ofen und befreien es vorsichtig von der Salzkruste und dem Speckmantel. Das Salz sollte das Fleisch nicht berühren, damit es den Geschmack nicht beeinflusst. Das Filet anschließend in einer Pfanne 1 – 2 Minuten scharf anbraten.

Das Filet auf dem Spinatbett anrichten und nicht mehr nachwürzen. Durch den Salzmantel bleibt das Fleisch saftig und bewahrt seinen Eigengeschmack. Das Filet schmeckt nur ganz leicht salzig und sehr aromatisch.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: Der Vorkoster vom 03.05.2013*